

اخبار کوتاه داخلی

۲ طلا و **۲** برنز در انتظار کاراته ایران در چین



لیگ جهانی کاراته وان چین، ۲ نماینده ایران راهی فینال شدند و ۲ کاراته‌کا دیگر ایران نیز برای کسب مدال برنز به روی تاتامی می‌روند، اما ۶ نماینده دیگر ایران از دور رقابت‌ها حذف شدند.به گزارش ایسنا، چهارمین مرحله لیگ جهانی کاراته وان دیروز با حضور ۵۷۴ کاراته‌کا از ۷۶ کشور جهان در شانگهای چین آغاز شد. در جریان دیدارهای برگزار شده، سید علی کریمی در وزن ۶۷- کیلوگرم و بهمن عسگری در وزن ۷۵- کیلوگرم راهی فینال و مجید حسن نیا در ۶۰- و طراوت خاکسار در وزن ۵۵- کیلوگرم راهی دیدار رده بندی شدند تا برای کسب مدال برنز مبارزه کنند.همچنین امیر مهدی زاده، هامون درقشنی پور و امیر میرزایی در وزن ۶۷- کیلوگرم، علی اصغر آسیابیری در وزن ۷۵- و سارا بهمنیار در وزن ۵۰- کیلوگرم از دور رقابت‌ها حذف شدند. در بخش کاتای انفرادی نیز فاطمه صادقی از صعود به دور دوم بازماند.

ایران صاحب ۶ سهمیه انفرادی پاراتیرو کمان توکیو شد



کاروان پاراتیرو و کمان ایران در پایان روز چهارم مسابقات قهرمانی جهان صاحب ۶ سهمیه انفرادی برای پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو شده.گزارش خبرگزاری مهر، در پایان روز چهارم مسابقات جهانی پسا را تیرو کمان در هلند، تعداد سهمیه‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ نمایندگان ایران مشخص شد.در ریکرو زهر نغمی، پوریا جلالی پور و اصغر زارعی نژاد و در کامیوند انفرادی راهیبه شیرمحمدی، علی سینا منشاژاده و رمضان بیابانی صاحب سهمیه پارالمپیک ۲۰۲۰ شدند.میکس تیم کامیوند هم سهمیه را المپیک را پیش از این کسب کرده بود.

۳ مدال برنز غریزی در وزنه‌برداری قهرمانی جوانان جهان

نماینده دسته ۱۰۲ کیلوگرم کشورمان در رقابت‌های وزنه‌برداری قهرمانی جوانان جهان، فیجی موق به کسب ۳ مدال برنز شد.به گزارش خبرگزاری فارس، در ادامه مسابقات وزنه‌برداری قهرمانی

۲۰۱۹ جوانان جهان که با حضور ۲۴۸ وزنه بردار از ۲۷ کشور دنیا، در فیجی آغاز شده بود امیر غریزی و علی قاسمی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم روی تخته رفتند.تیم ملی وزنه برداری جوانان ایران با ۱۰ وزنه‌بردار در این رقابتها شرکت کرده است که در آخرین روز این رقابت ها، مسابقات گروه A دسته ۱۰۲ کیلوگرم برگزار شد و غریزی و قاسمی نمایندگان کشورمان به مصاف حریفان رفتند که غریزی با ثبت ۳۶۰ کیلوگرم موفق به کسب ۳ مدال برنز در حرکات یکضرب، دوضرب و مجموع شد.

کسب طلا و برنزمردی و مهردادن از جایزه بزرگ چین
نمایندگان ایران در رقابتهای دوومیدانی جایزه بزرگ چین به یک طلا و یک برنز دست پیدا کردند.به گزارش خبرگزاری مهر، مرحله نخست مسابقات دوومیدانی جایزه بزرگ آسیا امروز چهارم پیش آغاز شد و نمایندگان ایران به یک مدال طلا و یک برنز و یک مقام چهارمی رسیدند. امیر مرادی در ماده ۸۰۰ متر با ثبت زمان ۱:۴۹.۲۹ دقیقه به عنوان نخست رسید و جایزه یک هزار و پانصد دلاری را آن خود کرد.شاهین مهردادن نیز در ماده پرتاب وزنه با ثبت رکورد ۱۹۰.۹ متر سوم شد و به جایزه ۵۰۰ دلاری رسید.

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

اخبار کوتاه داخلی

اخبار کوتاه خارجی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

ورزشی

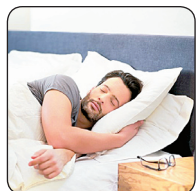
ورزشی

ورزشی

ورزشی



۲
بعد از ماه رمضان
سالم بمانیم



۶
تأثیر کیفیت خواب
بر حافظه



شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۹۸
سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۹۸

۴۰۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

ترفندهایی برای کنترل خشم کودکان



نکات تغذیه‌ای بعد از روزه داری

بعد از ماه رمضان سالم بمانیم



• یگانه خدای

از وقتی ماه رمضان آغاز می‌شود تا پایان آن بسیاری از خبرگزاری‌ها و روزنامه‌ها درباره نکات تغذیه‌ای مخصوص این ماه می‌نویسند اما کمتر کسی از این مساله آگاه است و درباره اش می‌نویسد که لازم است بعد از پایان ماه رمضان هم نکاتی را رعایت کنیم. نکاتی که باعث می‌شود اثرات مثبت روزه داری در بدن مان حفظ شود و دچار مشکلات جسمی نشویم.

چطور چاق نشویم؟

ماه رمضان و یا روزه داری به خودمان فرصتی برای پاکسازی بدن، دفع سموم و کاهش وزن می‌دهیم. از طرفی دیگر در این ماه اندام‌های مختلف بدن به خصوص دستگاه گوارش در شرایط استراحت و سم زدایی قرار می‌گیرد. اما خیلی‌ها تا این ماه به پایان می‌رسد سریع به رژیم غذایی سابق شان باز می‌گردند و در واقع هرچه رشته بودند پنبه می‌شود. برای اینکه این اتفاق برایمان نیفتد متخصصان تغذیه می‌گویند که پس از یک ماه روزه داری باید از الگوی سالمی برای تغذیه پیروی کنیم.

یک الگوی تغذیه‌ای خوب، سالم و مغذی با رعایت تعادل، کنترل کالری، میانه روی و تنوع. یکی از مهمترین نکات پس از پایان ماه رمضان این است که منظم غذا بخورید.

به گفته اسلامیان متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی دریافت وعده‌های غذایی در یک ساعت منظم یکی از مهمترین درس‌هایی است که ماه مبارک رمضان به روزه داران می‌دهد.

خوردن بموقع غذا، قند خون را در حالت تعادل حفظ و از ضعف‌های ناشی از گرسنگی پیشگیری می‌کند. البته داشتن یک برنامه غذایی مشخص از ریزه خواری‌های غیرضروری نیز جلوگیری می‌کند.

یک تکه آسمان

خدایا!

تویی خوانده شده برای حل مشکلات و تویی پناه در بلایا. جز بلائی که تو آن را دفع کنی بلایی دفع نمی‌شود، و غیر از آنچه تو آن را بر طرف سازی بر طرف نمی‌گردد.

خدایا بلایی بر من فرود آمده که سنگینی اش مرا به زانو در افکنده و گرفتاری‌ای به من رو آورده که تحملش مرا از پا در آورده، و آن را تو به قدرت خود وارد آورده‌ای و به اقتدار خود بر من متوجه ساخته‌ای.

پس برای آنچه تو وارد کرده‌ای برگرداننده‌ای، و برای آنچه تو پیش آورده‌ای تغییر دهنده‌ای، و برای آنچه تو فرو بسته‌ای گشاینده‌ای، و برای آنچه تو مشکل ساخته‌ای آسان کننده‌ای، و برای آنکه تو خوار کرده‌ای، یاری دهنده‌ای نیست.

دعای هفتم صحیفه سجاده

این کار باعث ذخیره انرژی در طول روز و حذف برخی از وعده‌های غذایی می‌شود که نمی‌گذارد در طول روز انرژی مان کم شود.

این متخصص برای حفظ این روش درست و مفید می‌گوید: «علاوه بر سه وعده غذایی، حداقل دو میان وعده سالم حاوی میوه‌ها و سبزی‌های تازه باید مصرف شود. دریافت میوه‌ها و سبزی‌های تازه از منابع غذایی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی هم بسیار ضروری است.»

البته ممکن است بعضی‌ها تصور کنند که به دلیل کاهش وزن در ماه رمضان باید کم غذا بخورند تا وزن اضافه باز نگردد اما باید بدانید بازگشت مصرف غذا در وعده‌های غذایی هیچ اشکالی ندارد. البته به شرطی که افراد مراقب میزان دریافت چربی، نمک و شکر باشند و نباید هیچ یک از این مواد بخصوص شکر را بیش از اندازه مصرف کنند.

استفاده از چهار گروه غذایی میوه‌ها و سبزی‌ها، نان و غلات، گوشت، حبوبات و مغزها و شیر و لبنیات حتما باید در برنامه روزانه افراد باشد.

یادتان باشد با توجه به اینکه در ماه رمضان فرصت استراحت بیشتری به دستگاه گوارش داده شده بهتر است در روزهای اول پس از پایان ماه رمضان از خوردن حجم زیاد مواد غذایی خودداری کنید.

نکته دیگر برای کسانی است که پیش از ماه رمضان رژیم لاغری داشتند و حالا این سوال برایشان مطرح است که باید همان رژیم را ادامه دهند یا نه؟ دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه، رژیم درمانی می‌گوید: «این افراد می‌توانند رژیم غذایی قبل از ماه رمضان خود را دوباره اجرا کنند.

برای این افراد نیز منظم غذا خوردن، مصرف صیفی‌جات و میوه بسیار اهمیت دارد چون روزه‌داران در ماه رمضان اغلب با کمبود مصرف این مواد غذایی مواجه هستند، به همین دلیل با پایان ماه رمضان باید

۳ تا ۴ وعده سبزی و صیفی‌جات را به اندازه کافی در برنامه غذایی خودشان بگنجانند.»

در واقع در صورتی که بعد از ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی متعادل و متنوع و با چربی کم استفاده نشود، دوباره چربی‌های غذا به چربی ذخیره تبدیل می‌شود که می‌تواند موجب افزایش چربی خون، فشارخون، اضافه وزن، سکنه قلبی، مغزی و سایر بیماری‌ها شوند.

بنابراین توصیه می‌شود که روزه‌داران بعد از ماه مبارک رمضان که وزن و چربی و قند خون متعادل شده است، در برنامه غذایی خود تعادل و تنوع داشته باشند.

اگر می‌خواهید پس از ماه رمضان چاق نشوید بهتر است از همین روزها ورزش‌های هوازی را به مدت ۳۰ دقیقه در خانه آغاز کنید.

حفظ عادت‌های درست

نکته بعدی نوشیدن مایعات به میزان کافی است. در ماه رمضان بسیاری از روزه داران برای جلوگیری از کم آبی، در فاصله افطار تا سحر آب نوشیدند و باید یادتان باشد این حساسیت به مصرف آب را همچنان حفظ کنید. مایعات به کاهش خستگی، تولید ادرار و کاهش دمای بدن کمک می‌کند. اما چای، مایعات پر نمک (دوغ) و نوشیدنی‌های کافئین دار منجر به دفع آب بدن می‌شود و نباید تصور شود که با نوشیدن چای آب بدن تأمین می‌شود.

مساله دیگر پیروی از الگوهای سالم غذایی سنتی است که در ماه رمضان به آنها عادت کرده بودیم. مثل خوردن انواع آش‌ها و سوپ‌ها. ادامه مصرف این غذاها با رعایت میزان چربی و مقدار دریافتی می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کند.

در واقع استفاده از رشته از گروه نان و غلات، حبوبات و گاهی آب گوشت از گروه گوشت و جانشین‌ها، سبزی‌های تازه و متنوع بسته به منطقه‌ای که آش در آن طبخ می‌شود و بالاخره کشک یا ماستی که به آن اضافه می‌شود، مجموعه کاملی از گروه‌های غذایی را تشکیل می‌دهد.

مصرف خشکبار و دم‌نوش‌های گیاهی نیز یکی دیگر از عادات صحیح این ماه است که خواص حفاظت از دستگاه گوارش، مقابله با پرفشاری خون، خواص ضد باکتریایی و ضد توموری دارند و بهتر است به مصرف آنها ادامه دهیم.

مصرف یک گروه دیگر را هم نباید فراموش کنیم؛ لبنیات! در ماه رمضان بیشتر شیر و ماست مصرف می‌کردیم. مثلاً با یک لیوان شیر افطار می‌کردیم. بهتر است این عادت را ادامه دهیم و مثلاً شیر را در وعده صبحانه بخوریم. در واقع مصرف حداقل دو واحد لبنیات کم چرب به صورت روزانه توصیه می‌شود.

به گفته دکتر وفا اگر فرد در یک وضعیت طبیعی و عادی روزه گرفته و در تمام این مدت الگوهای کلی و صحیح تغذیه را رعایت کرده باشد، بعد از ماه رمضان هم می‌تواند مانند قبل از ماه مبارک، در فواصل زمانی مناسب و منظم، سه وعده اصلی و سه میان وعده را مصرف کند. به شکلی که احساس سیری مطلوب را داشته باشند و کلیه املاح و ویتامین‌ها را نیز به اندازه کافی دریافت کنند.

در ماه رمضان با روزه داری بعضی عادت‌های غذایی و رفتاری را تغییر می‌دادیم. مثلاً مصرف دخانیات یا نوشابه‌ها را کاهش می‌دادیم. برای حفظ سلامتی مان باید تلاش کنیم این رفتارهای مثبت در روزهای پس از پایان ماه مبارک رمضان هم ادامه دهیم.

... سینما

شبی که ماه کامل شد

بالاخره نوبت به اکران «شبی که ماه کامل شد» رسید و فیلمی که سال گذشته بهترین فیلم جشنواره فجر شده بود، از ۱۵ خردادماه به نمایش درآمد. «شبی که ماه کامل شد»، کاری از نرگس آبیاری است که الناز شاکردوست، هوتن شکیبا، فرشته صدرعرفایی، پدram شریفی، امین میری، بانیهال شومون، شنم مقدمی، فرید سجادی حسینی و آرمین رحیمیان در آن نقش آفرینی می‌کنند. این فیلم روایت دختر جوانی از مناطق جنوب شهر تهران است که درگیر عشق جوانی شهرستانی می‌شود و این در حالی است که دختر به دلایلی مجبور به مهاجرت از ایران است.



در این مسیر، برادرش با او همراه می‌شود اما در میانه راه، اتفاقاتی برای آن‌ها رقم می‌خورد. «شبی که ماه کامل شد» در سی و هفتمین جشنواره فجر در ۱۳ رشته نامزد سیمرغ شد و توانست ۶ سیمرغ بلورین بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش اول مرد، بهترین بازیگر نقش اول زن، بهترین بازیگر نقش مکمل زن و بهترین چهره پردازی را به خود اختصاص دهد.

چمدان کنار در بود. دستگیره‌اش باز شده بود و آماده رفتن بود. دستم را روی روبان سفید دستگیره کشیدم. روبان را وقتی بچه بودم به چمدانش پایون کرده بودم تا وقتی از من دور است فراموشم نکند. دستم را زیر چشمانم کشیدم و اشک‌هایم را پاک کردم. «باز خوبه حداقل اینو داره با خودش می‌بره. اونجا یه چیزی هست که یاد من بندازتش.»

دیگر صدای خنده نمی‌آمد. خانه در سکوت فرو رفته بود. مامان خودش را با ظرف‌های کثیف شام مشغول کرده بود و هر چند وقت یک بار دست کفی‌اش را به چشمانش می‌کشید تا اشک جدیدی را پاک کند. چمدان دیگر جلو در نبود. تنها روبان سفیدی مانده بود که روی زمین رها شده و فراموش شده بود.

میز جمع شده و ظرف‌ها شسته بود. به جز روبان سفیدی که همچنان روی زمین باقی بود، هیچ اثری از آخرین شام با او وجود نداشت. می‌ترسیدم اگر آن روبان سفید از روی زمین برداشته شود، عقلم او را انکار کند. می‌ترسیدم فراموشش کنم.

«امروز، ۱۵م جولای سال ۲۰۰۹، هواپیمای بویینگ ۷۹۰۸ هواپیمایی کاسپین، که در ساعت ۱۱:۱۷ دقیقه، تهران را به مقصد ایروان ترک کرده بود، شانزده دقیقه پس از پرواز در نزدیکی قزوین سقوط کرد و همه ۱۵۳ نفر مسافر و ۱۵ نفر خدمه این پرواز، جان خود را از دست دادند. جزئیات این سانحه در ادامه خبرها...»

سنگ قبری روی قبرش نبود، معلوم بود تازه خاکش کرده بودیم. بقیه رفته بودند. فقط من مانده بودم و او. همه می‌دانستند از رنگ زرد خوشش نمی‌آید، پس باید می‌فهمیدند که آوردن میخک‌های زرد برای او کار درستی نیست. به آرامی کنار قبرش نشستیم و گلبرگ‌های زرد رنگ زشت را از روی خاک کنار زدیم. گریه نکرده بودم، تمام اشک‌هایم را برای زمانی که با او تنها شوم نگه داشته بودم ولی دیگر نمی‌توانستم جلویشان را بگیرم. بیشتر از آنچه فکرش را می‌کردم به الیزابت شبیه بودم. او هم دوست نداشت غرورش را در حضور بقیه بشکند.

دیگر وقت رفتن بود. روبان سفید پایین موهای بافته شده‌ام تنها چیز در تناقض با لباس‌های سرتاپا مشکی ام بود. آن را باز کردم و روی خاک قبرش گذاشتم. «به من قول داده بودی که هیچ وقت از خودت جدایش نکنی. اما آن شب فراموشش کرده بودی. ایرادی ندارد می‌بخشمت. فقط یک بار بود. ولی از الان به بعد باید پیش تو بماند. تا ابد. حق نداری فراموشم کنی. منم هیچ وقت فراموشت نمی‌کنم. اما این را بدان، دیگر ساری قبلی نمی‌شوم. چون آن سارا تو را داشت. خداحافظ مرد دوست‌داشتنی من.»

می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار



• نوشته: ترمه اسلامی

نمی‌توانستم به روی خودم نیاورم. چنگالم را در بشقابم انداختم و ایستادم. صدای بدی داد. توجه چندان نکردم. فقط زیر لب عذرخواهی کردم و از ناهارخوری بیرون آمدم. نمی‌توانستم دیدنش را تحمل کنم. می‌خواستم از دستش عصبانی بمانم. نمی‌خواستم ببخشمش. چرا فکر می‌کرد می‌تواند مرا بگذارد و برود و فقط با یک لبخند ساده تمام خشم من را از بین ببرد؟!

دوباره به چهارچوب در تکیه دادم. در چمدان بسته بود. نمی‌دانم چگونه بدون کمک من موفق شده بود درش را ببندد. «باید بتونه دیگه. از این به بعد قراره خیلی کارها رو بدون من انجام بده.» لبخند تلخ بود. همچنان از بیرون اتاق صدای خنده می‌آمد. انگار من تنها کسی بودم که می‌دانستم واقعا چه اتفاقی دارد می‌افتد.

مهمانی مسخره برای چیزی جز خداحافظی نبود. دور میز شام نشسته بودیم. مامان از ته‌چین‌های معروفش درست کرده بود. فکر کنم می‌خواست کمی از ناراحتی من کم کند، شاید هم می‌خواست مزه غذای ایرانی از یادش نرود. نگاهم را به بشقابم دوخته بودم و با چنگالم به تکه‌ای مرغ ضربه می‌زدیم. فکر کردم: «کاش الان می‌تونستم چنگالمو فرو کنم تو مغزش عقلش سر جاش بیاده...» چنگال را محکم‌تر به مرغ زدم.

«سارا غذا تو بخور دیگه! چرا سروصدای ظرف رو در میاری؟» سرم را بالا گرفتم و نگاهی به مامان انداختم. سعی کردم تمام خشمی که از دنیا داشتم را در آن نگاه کوتاه بگنجانم. فهمید نباید کاری به کارم داشته باشد. به من اخم کرد ولی دوباره مشغول صحبت شد.

صبح بود، در حدود ساعت ۱۰. صدای زنگ تلفن که به گوشم رسید، زیر لب غری زدم و از تخت بیرون آمدم تا گوشی را بردارم. «آخه کی این موقع صبح زنگ می‌زنه؟ مگه عقلشون ناقصه؟ همه می‌دونن صبح‌های تابستون ماله خوابیده.» اما شنیدن صدایش از پشت تلفن لبخندی روی لب‌هایم نشانده. با خوشحالی به او سلام کردم و حالش را پرسیدم. عجله داشت. گفت باید با مامان صحبت کند، اما قول داد شب پیشمان بیاید. صحبتش با مامان هم طولی نکشید که عجیب بود. معمولاً ساعت‌ها با هم حرف می‌زدند و می‌خندیدند. ولی این بار از خنده هم خبری نبود. مامان تلفن را که قطع کرد، به آشپزخانه رفت و خودش را با درست کردن غذا مشغول کرد. کاری که به ندرت پیش می‌آمد به خواست خود انجام دهد. «امروزم واسه خودش یه روزیه‌ها! همشون یه جوری رفتار می‌کنن انگار یه اتفاقی افتاده که فقط من ازش خبر ندارم.»

ساعت نزدیک ۲ بود که مامان برای ناهار صدایم کرد. غذایم را کشیده و خودش مشغول خوردن بود. اما معلوم بود حواسش جای دیگریست. غذا را در سکوت خوردم. «تکنه واقعا اتفاقی افتاده باشه... نه، مامان که هیچ وقت چیزی رو از من قایم نمی‌کنه. اگه چیزی بود حتما بهم می‌گفت.» رویم را بر گرداندم تا با او حرف بزنم، اما به اتاقش رفته بود و در را بسته بود.

روی تخت نشسته بودم و کتاب می‌خواندم. الیزابت را دوست داشتم، زیرک بود و نمی‌گذاشت شرایط را بازیگوشی‌اش کم کند. او همیشه کاری را انجام می‌داد که می‌خواست و به نظر دیگران اهمیت چندان نمی‌داد. دلم می‌خواست مثل او باشم. «آره بعدم یکی مثل دارسی میاد عاشق تو می‌شه. به همین خیال باش.» خندیدم و سرم را تکان دادم.

هوا هنوز تاریک نشده بود. حمام رفته بودم و موهایم را خشک می‌کردم. برای دیدنش لحظه‌شماری می‌کردم. مامان وارد اتاقم شد و روی تخت نشست. لبخند زده بود و به من نگاه می‌کرد. رویم را به او برگرداندم و سشنوار را خاموش کردم. موهایم را از روی چشمانم کنار زدیم و پیشش نشستیم. بغلم کرد و آرام دستی بر سرم کشید. «ببین سارا، یه موضوعی هست که باید بدونی، ولی شب نباید اصلا به روی خودت بیاری. باشه؟»

«می‌شه بگی چی شده مامان؟! از صبح یه جوری داری رفتار می‌کنی که می‌ترسوندم.»

«داره می‌ره. برای همیشه...»

به چهارچوب در تکیه دادم. چمدان قرمز رنگش روی تخت باز بود و تا حد ممکن در آن لباس چیده شده بود: «حتماً موقع بستنش باید روش بنشینم.» لبخندی زدم و فکر کردم به بستن چمدان...

... تئاتر

مردان بیوه

خانه نمایش مهرگان این روزها در سالن شماره ۲ خود میزبان نمایش «مردان بیوه» است که تا ۲۶ خردادماه هر شب ساعت ۲۱:۴۵ اجرا می‌شود.

این نمایش کاری است به کارگردانی مجید علم بیگی که بر اساس نمایشنامه‌ای از داریو فو با ترجمه جمشید کاویانی ساخته شده و در مدت ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه روایتی طنز را مقابل چشمان شما می‌آورد.



این نمایش ماجرای دو نقاش ساختمانی است که برای کار وارد منزلی می‌شوند که در آن بیوه زنی زندگی می‌کند.

آنها ناخواسته وارد ماجرای می‌شوند که طی آن مشخص می‌شود بیوه زن همسر خود به شکل مومیایی ولی زنده درآورده است! مریم عسگری، داوود زارع، شیما لطیفی، آزاده حسینی، فرشته صفری، محمد حسین آذرگون، مهدی اسدی و مجید علم بیگی در نمایش مردان بیوه نقش آفرینی می‌کنند. قیمت بلیت این نمایش هم ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

... گشت و گذار

جهان‌نما

جهان‌نما یک دهکده بیلاقی در جنوب شهرستان کردکوی استان گلستان است.

این منطقه منحصر به فرد در میان رشته کوه‌های البرز قرار دارد و از فراز آن می‌توانید دشت گرگان، جلگه کردکوی، خلیج گرگان، میان کاله، بندر ترکمن و سایر روستاها را تماشا کنید.



جهان‌نما به خاطر برخورداری از آب و هوای مناسب یک مقصد طبیعت گردی خوب به شمار می‌رود. یکی از جاذبه‌های زیبای این دهکده بیلاقی مکانی در شمال دهکده، معروف به «چکل آتشان» است.

وجود چشمه‌های فراوان، وسعت دشت، در کنار گل‌ها و گیاهان دارویی و جنگلی و کوهستانی زیبایی خاصی به این دهکده بخشیده است.

برای سفر به دهکده جهان‌نما باید از مسیر کردکوی به سمت پارک جنگلی کردکوی، روستای درازنو و رادکان و حاجی آباد بروید. این جاده ۷۰ کیلومتر است که ۳۰ کیلومتر آن خاکی است و بهتر است با ماشین مخصوص بروید.

... پیشنهاد سر آشپز

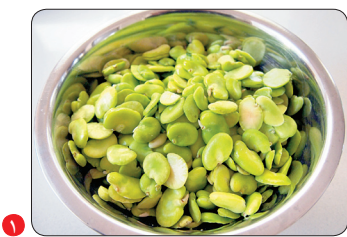
خورش باقلا سبز

اگر دلتان یک غذای تازه با عطر و طعمی بی نظیر می‌خواهد، خورش باقلا سبز را امتحان کنید. این خورش را می‌توانید با باقلای تازه، فریز شده یا خشک بپزید.

- مواد لازم:
- باقلا سبز ۲۰۰ گرم
- گوشت خورشی ۳۰۰ گرم
- گشنیز خرد شده ۲۰۰ گرم
- شوید ۱۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- سیر ۶ حبه
- زعفران به میزان دلخواه
- نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیازها را پوست کنده، بشویید و خرد کنید. داخل تابه روغن بریزید و پیازها را اضافه کنید. کمی تفت بدهید تا طلایی شوند. گوشت را بشویید و به پیازها اضافه کنید، تفت بدهید تا زمانی که رنگ آن تغییر کند. سیرها را پوست کنده بشویید و بکوبید. زردچوبه را به سیرها اضافه کرده و هم بزنید. زعفران را هم اضافه کنید. این مخلوط را به مواد داخل تابه اضافه کنید. سپس دو سه لیوان آب اضافه کرده، در ظرف را بگذارید و بگذارید با درجه کم مواد بپزند. سبزی‌ها را پاک کرده، بشویید و خرد کنید. سپس آن‌ها را با کمی روغن در یک تابه دیگر تفت دهید. کمی که آب سبزی‌ها کشیده شد، آنها را به خورش اضافه کرده و اجازه دهید به خوبی بپزند. ۱۵ دقیقه مانده به سرو غذا، باقلاها را اضافه



اگر از باقلای خشک استفاده می‌کنید، بهتر است قبل از اضافه کردن آنها را خیس کرده و ۵ دقیقه در آب بجوشانید. چاشنی مناسب این غذا آبغوره و آبلیمو است.

کنید. زیر شعله را کم کنید تا خورش کاملاً جا بیفتد.
نکته:
این خورش را می‌توانید با سینه مرغ تکه شده نیز بپزید.

... دنیای شیرین

کیک میوه ای

با میوه‌های تابستانی موجود در یخچالتان یک کیک خوشمزه و معطر بپزید و با چای تازه دم نوش جان کنید.

- مواد لازم:
- تخم مرغ ۴ عدد
- شکر ۱۲۰ گرم
- وانیل یک چهارم قاشق چایخوری
- آرد گندم ۱۲۰ گرم
- بکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری
- میوه‌های تازه به مقدار لازم
- طرز تهیه:

میوه‌های تابستانی تازه (مثل توت فرنگی، هلو، آلبالو و...) را خرد کرده و کنار بگذارید. فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید.

داخل ظرفی زرده تخم مرغ‌ها، شکر نرم (آسیاب کنید) و وانیل را با همزن برقی هم بزنید تا کاملاً کرم رنگ شوند. سفیده‌های تخم مرغ را در ظرفی دیگر ریخته و با همزن برقی با دور تند هم بزنید تا فرم بگیرد.

سپس آن را به مخلوط زرده‌ها اضافه کرده و با قاشق یا لیسک به آرامی هم بزنید. آرد و بکینگ پودر را در یک کاسه بزرگ الک و مخلوط کرده و به مایه اضافه و با لیسک کاملاً مخلوط کنید.

کف قالب را کاغذ روغنی انداخته و چرب کنید، سه چهارم از مایه کیک را داخل قالب‌ها ریخته و میوه‌های تابستانی را به آن اضافه کنید. حالا یک چهارم باقی مانده از مایه را روی میوه‌ها بریزید و قالب کیک را به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا بپزد. بعد از آنکه کیک خنک شد آن را برش بزنید و سرو کنید.



... آشپزی سریع

پیتزای خانگی سالم

اگر عاشق پیتزا هستید اما رژیم دارید، این پیتزای خانگی سالم را که پر از سبزیجات است، بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

- مواد لازم:
- مارچوبه ۱۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده یک فنجان
- نان پیتزای آماده ۳ عدد
- تخم مرغ ۶ عدد
- پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
- قارچ خرد شده ۱ فنجان
- آرد سفید ۱ قاشق
- نمک، فلفل، پودر آویشن به میزان دلخواه
- سس کچاپ به میزان دلخواه
- طرز تهیه:

مارچوبه‌ها، پیازچه‌ها و قارچ‌ها را بشویید، خشک کرده و خرد کنید. سپس پودر آویشن و فلفل و نمک به آنها اضافه کرده و هم بزنید.

یک نان آماده پیتزا را برداشته، روی آن را ابتدا کمی کچاپ (سس گوجه فرنگی) بمالید. سپس یک لایه پنیر اضافه کرده و به مقدار مناسب از مخلوط مارچوبه، پیازچه و قارچ را اضافه کنید. روی این مواد ۲ عدد تخم مرغ بشکنید.

مقداری پنیر پیتزا اضافه کنید و نان‌های پیتزا را در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم



کرده‌اید بگذارید. یادتان باشد که قبل از آن سینی فر یا ظرفی که نان پیتزا را در آن قرار می‌دهید، آردپاشی شده باشد. بعد از ده دقیقه از حرارت بالای فر به مدت ۵ دقیقه به روی پیتزاها استفاده کنید تا تخم مرغ‌ها کاملاً بپزند. پیتزای رژیمی شما آماده است!

مراقب کلیه فرزندتان باشید

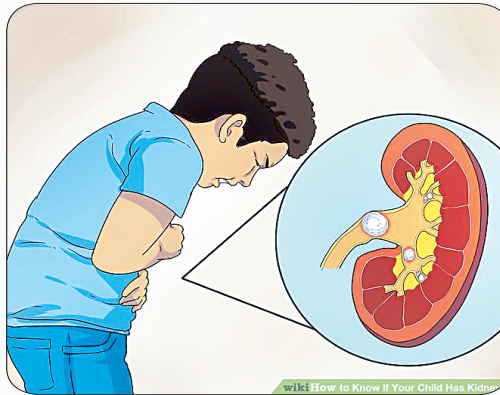
طولانی بدون داشتن فعالیت بدنی، از جمله مراقبت‌های بهداشتی برای داشتن کلیه‌هایی سالم هستند.

به کیفیت ادرار فرزندتان توجه کنید

احساس سوزش در زمان ادرار و بدبو بودن ادرار، تغییر رنگ ادرار به قرمز یا قهوه‌ای، کم شدن حجم ادرار به طوری که با نوشیدن معاینات برطرف نشود، بروز شب‌ادراری از جمله علایمی هستند که می‌توان با مشاهده آن‌ها نسبت به داشتن بیماری کلیوی مشکوک شد.

ظاهر فرزندتان را بررسی کنید

ورم کردن اطراف چشم‌ها و پاها، کم‌اشتهایی شدید، تهوع و استفراغ طولانی بدون اسهال و تب، درد پهلوها، درد زیر شکم و... می‌توانند هشدار برای وجود یک مشکل جدی در کلیه‌های فرزند دلبند شما باشند. در آن صورت باید به پزشک مراجعه کنید و با انجام آزمایش‌های ادرار و خون و بررسی‌های سونوگرافی و تصویربرداری بیماری را تشخیص و درمان کنید.



زندگی سالم

داشتن برنامه ورزشی منظم، مناسب و مداوم، پرهیز از نشستن

کلیه یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن است که کار پاکسازی بدن از سموم را برعهده دارد. با این حال این عضو مفید و حیاتی خیلی بی‌سر و صدا بیمار می‌شود و از کار می‌افتد.

برخلاف آنچه تصور می‌کنیم، بیماری‌های کلیه فقط مخصوص بزرگسالان نیستند و کودکان هم ممکن است دچار انواع مختلفی از بیماری‌های کلیه، از سنگ کلیه گرفته تا عفونت و نارسایی شوند.

برای کمک به سلامتی کلیه‌های کودکان حتما نکته بهداشتی را که در ادامه می‌آیند، مورد بررسی قرار دهید.

پیشگیری کنید

تغذیه نقش مهمی بر سلامت کلیه‌ها دارد و می‌تواند از بروز بیماری‌های کلیه پیشگیری کند. نوشیدن آب و آبمیوه طبیعی، مصرف حبوبات و سبزیجات، کم خوردن فست‌فود، نخوردن غذاهای پرنمک، رعایت تناسب در مصرف مواد نشاسته‌ای، پروتئین و چربی در غذا نکاتی است که باید درباره تغذیه رعایت کنید.

رابطه حساسیت فصلی با اضطراب!

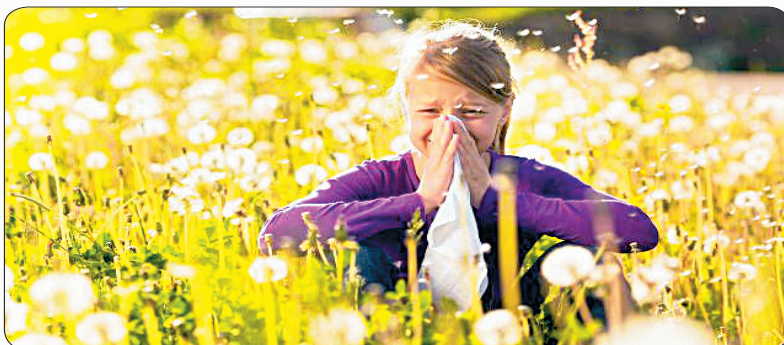
به اختلالات اضطرابی معمولاً بیشتر از دیگر گروه‌ها از حساسیت فصلی به گرده گل و گیاه رنج می‌برند.

این در حالی است که احتمال بروز حساسیت‌های مداوم در بین این دسته از افراد به طور قابل توجهی پایین است. یک توضیح محتمل برای این امر می‌تواند این باشد که افرادی که به آلرژی‌های درازمدت دچارند راهبردهای مختلفی را برای برخورد با استرس به کار می‌گیرند که از آنها در برابر ابتلاء به اختلالات اضطرابی مقاوم می‌کند.

محققان آلمانی همچنین اثبات کردند که اگرچه حساسیت‌های مداوم که معمولاً در اثر عوامل حساسیت‌زایی چون موی حیوانات بروز می‌کنند در میان افراد مبتلا به افسردگی رایج‌تر است، حساسیت‌های غذایی و دارویی منشأ روانی ندارند.

حساسیت فصلی در بهار و پاییز سر می‌رسد و با آبریزش و خارش و تورم و نفس تنگی، هر سال میلیون‌ها نفر را در سراسر دنیا درگیر خودش می‌کند.

حالا اما نتایج یک پژوهش جدید نشان داده است که حساسیت‌های فصلی فقط یک وضعیت جسمانی نیستند و در بین مبتلایان به اختلالات اضطرابی رایج‌تر است. تیمی از محققان دانشگاه فنی مونیخ (TUM) برای بررسی این فرضیه با یک هزار و ۷۰۰ نفر از شهروندان آذربرگ آلمان در مورد آلرژی‌هایشان مصاحبه و سؤالاتی را در مورد بهداشت روان آنها مطرح کردند. تمرکز این سؤالات بر ابتلاء به اختلالاتی چون افسردگی، اختلالات اضطرابی که تمام ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و استرس ذهنی شدید بود. نتایج پژوهش‌های این تیم نشان داد که افراد مبتلا



تأثیر کلسترول بد بر آلتایمر زودهنگام

کلسترول بالا اگرچه به عنوان یک عامل زمینه‌ای در ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی شناخته می‌شود، اما محققان به تازگی دریافته‌اند که سطوح بالای کلسترول علاوه بر خطری که برای سلامت جسمی شما دارد، می‌تواند روی مغزتان و توانایی‌های شناختی شما هم اثر داشته باشد و شما را یک قدم به آلتایمر و زوال عقل نزدیک‌تر کند.

مطالعات اخیر محققان دانشگاه اموری در آمریکا نشان می‌دهد کلسترول بد (LDL) سن ابتلاء به آلتایمر را کاهش می‌دهد.

بر اساس مطالعات صورت گرفته، سطح کلسترول LDL نقش مهمی در بروز و توسعه بیماری آلتایمر دارد. لیپوپروتئین کم‌چگالی (LDL) در زبان عامیانه به کلسترول بد معروف است. این دسته از لیپوپروتئین‌ها کلسترول را به بافت‌های خارج کبدی انتقال می‌دهند. بروز علائم آلتایمر قبل از ۶۵ سالگی معمولاً شکلی نادر از آلتایمر است که آلتایمر زودهنگام نامیده می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد این حالت معمولاً ریشه ژنتیکی دارد. ژن‌های APP، PSEN1 و PSEN2 از عوامل خطر آلتایمر زودهنگام هستند، ولی حدود ۱۰ درصد از بیماری را می‌توان به این ژن‌ها اختصاص داد و ۹۰ درصد دیگر ناشناخته است.

محققان برای بررسی عوامل بروز آلتایمر زودهنگام، نمونه خون دو هزار و ۱۲۵ نفر را مورد بررسی قرار دادند و دریافته‌اند عوامل ژنتیکی فقط ۱۰ درصد در بروز آلتایمر زودهنگام نقش دارند و سطح بالای کلسترول LDL یکی از مهمترین عوامل ابتلاء به آلتایمر در دهه ۶۰ سالگی است.



نکاتی برای تقویت موها



شانه زدن موها هنگامی که سرتان به سمت جلو و پایین کج شده است هم به تحریک جریان خون کمک می‌کند.

رطوبت‌رسانی: همان‌طور که پوست خود را مرطوب می‌کنید، موها نیز به رطوبت‌رسانی احتیاج دارند.

می‌توانید از شامپوها و محصولات مو که سرشار از مواد مغذی هستند، استفاده کنید تا به موهایتان رطوبت کافی برسانند. اگر موهای نازک دارید از نرم‌کننده‌های سبک استفاده کنید تا موهایتان را سنگین نکنند.

محافظت: گرما دشمن مو است. اما در حال حاضر محصولات زیادی وجود دارد تا بتوانید از موهایتان در برابر وسایل آرایشی مو محافظت کنید. همچنین از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید، چرا که به ریشه موها آسیب وارد می‌کند.

در عوض آب سرد و گرم را به طور متناوب استفاده کنید تا گردش خون در سرتان تحریک شود. برای درخشندگی بیشتر موها در پایان موهایتان را با آب سرد آبکشی کنید.

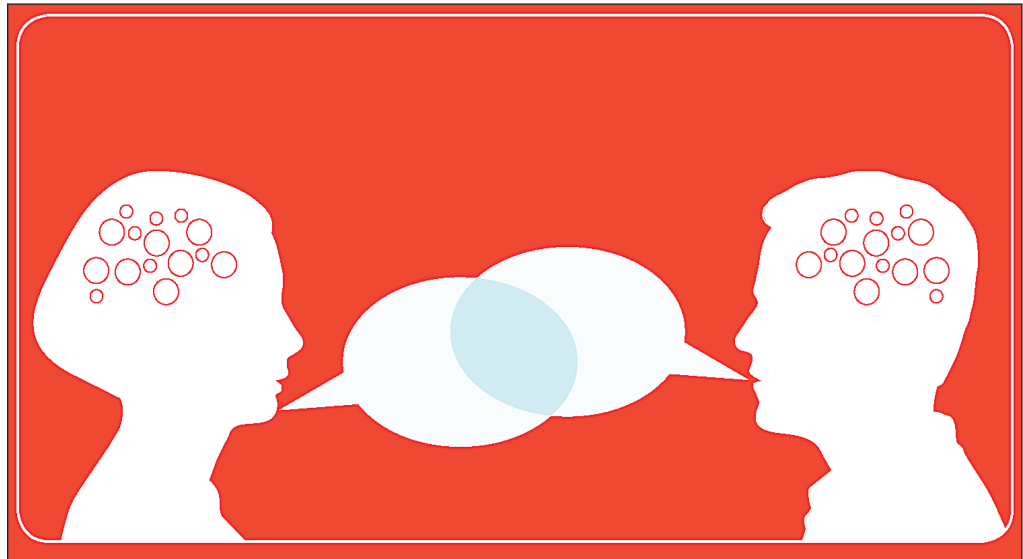
در صورتی که موهایتان ضعیف، خشک و دچار شکستگی و موخوره شده است، وقت آن رسیده تا آن‌ها را تقویت کنید. برای داشتن موهایی سالم، درخشان و قوی کافی است تا چند نکته ساده را رعایت کنید.

ویتامین‌ها: رژیم غذایی خود را با مکمل‌های غذایی تقویت کنید. این مکمل‌ها ویتامین‌های مورد نیاز موهای شما را از جمله ویتامین‌های B که به تقویت موها و ناخن‌ها کمک می‌کنند، برایتان فراهم می‌آورند.

ماساژ: ریشه‌های موهای شما با مویرگ‌های حامل اکسیژن و مواد غذایی تغذیه می‌شوند. تحریک جریان خون که با افزایش سن کاهش می‌یابد، به تقویت موهای شما کمک می‌کند.

برای ماساژ موهای خود، سر را به سمت جلو و پایین خم کنید. پشت گردن خود را با کف دست برای افزایش جریان خون به این منطقه گرم کرده و پشت گردن خود را برای بهبود گردش خون به سمت بالا ماساژ دهید.

۱۰ مهارت گفتگو که باید هر کسی بلد باشد



● عطیه میرزا امیری

یکی از مهم‌ترین و بیشترین نیازهای بشری، نیاز به ارتباط کلامی و گفتگو با افرادی است که در جامعه با آنها برخورد دارد. ارتباط کلامی ما با دیگران نقش مهمی در به‌وجود آوردن نیازها و حتی برطرف کردن مشکلات شخصی دارد. گفتگو کردن است که می‌تواند یک مشکل را حل کند یا برعکس مشکلی را به وجود آورد. بنابراین چنین ارتباطی نیاز به داشتن مهارت زیادی دارد چرا که بر زندگی شخصی و حرفه‌ای ما تأثیر به‌سزایی دارد. بیشترین تأثیر مهارت‌های گفتگو را می‌توان در زندگی زناشویی و روابط کاری جستجو کرد. گاهی اوقات ما می‌بینیم که عمده دلیل اختلافات افراد، نداشتن مهارت سخن‌وری و بلد نبودن قلیق حرف زدن است. پس با بهبود بخشیدن مهارت‌های گفتگو می‌توانیم به‌سرعت و آسانی با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم، روی آنها تأثیر بگذاریم و نزد دیگران دوست‌داشتنی‌تر و مقبول‌تر و قابل احترام باشیم. در این مقاله به مهارت‌های گفتگو اشاره می‌شود که هر فرد برای ترمیم یا پیش‌برد روابط خودش باید از آنها برخوردار باشد.

۱- دوستانه رفتار کنید

اگر خواهان انتقاد، بیان دلخوری و گفتن هر حرف دیگری هستیم، باید قبل از هر چیزی لحنی دوستانه داشته باشیم تا از همان ابتدا فرد مقابل مان در برابر سخنانی که می‌گوییم احساس امنیت داشته باشد و گاردی نگیرد. به قولی باید رفتاری صمیمی داشته باشیم تا به فرد احساس امنیت بدهیم و این گمان را ایجاد نکنیم که از روی دشمنی این حرف‌ها را می‌زنیم. این یک واقعیت انکارنشدنی است که ما ناخودآگاه جذب افرادی می‌شویم که رفتار دوستانه‌تری دارند چون

این افراد احساس بهتری در ما ایجاد می‌کنند و خوشحالی بیشتری به زندگی ما می‌آورند.

۲- اول فکر، بعد حرف

ضرب‌المثل معروفی وجود دارد که می‌گوید: «اگر حرف نقره باشد، سکوت طلاست». ادیان الهی و امامان هم بارها به سکوت کردن، قبل از حرف زدن تأکید کرده‌اند. امام رضا (ع) می‌فرمایند: «سکوت نه تنها از اسباب علم و دانش است، بلکه راهنما به سوی هر خیر و نیکی است.» بنابراین آدم عاقل قبل از اینکه دهانش را برای حرف زدن باز کند، به حرفی که می‌خواهد بزند فکر می‌کند تا بعد از آن دچار پشیمانی نشود. با سبک سنگین کردن آن حرف تصمیم بگیرید که گفتن این حرف سود دارد یا نه. اگر نداشت، بهترین راه حل انتخاب سکوت است. هم خودمان این تجربه را داشته‌ایم و هم بارها دیده‌ایم که افراد بدون اینکه ذره‌ای فکر کنند هرچه به ذهن‌شان می‌رسد، می‌گویند و با حرف‌های نسنجیده‌شان احترام دیگران را از دست می‌دهند و پشیمانی به بار می‌آورند.

۳- حرف‌تان را واضح بزنید

تا به حال شده است که با افرادی حرف بزنید که در عین اینکه موضوع صحبت‌تان ساده و شفاف است، آن فرد با حرف زدنش شما را گیج کند و یک آن ببینید که هیچ چیزی از حرف‌هایش را نمی‌فهمید؟ افراد زیادی هستند که در ارتباطات کلامی خود روشن نیستند و فقط به مسائل اشاره می‌کنند و منظورشان را دقیق بیان نمی‌کنند. این افراد بیشتر از اینکه به نتیجه‌ای برسند بیشتر خودشان و دیگران را گیج می‌کنند و حتی ممکن است نوع بیان‌شان منجر به سوءتفاهم شود. بهتر است در مواقعی که می‌خواهید چیزی بگویید از خودتان بپرسید

روشن‌ترین روشی که می‌توانم منظورم را بیان کنم کدام است؟
۴- پرحرفی ممنوع!

پرحرفی اغلب منجر به کشیده شدن بحث به بیراهه و از دست رفتن رشته افکار می‌شود. وقتی شما پرحرفی کنید اجازه صحبت کردن به بقیه را نمی‌دهید و همین باعث کلافگی طرف مقابل‌تان می‌شود. بنابراین برای دفعات بعدی ترجیح افراد این است که با شما وارد بحث و صحبتی نشوند.

۵- نقش بازی نکنید

بیشتر از هر چیزی، نقش بازی کردن افراد و دوری کردن از خود واقعی‌شان برای به کرسی نشاندن حرف‌هایشان است که در ذوق می‌زند. بهتر است در هر گفتگویی خودتان باشید. حتی لازم نیست لهجه‌تان را عوض کنید یا تن صدای دیگری به حرف‌هایتان دهید. ما جذب کسانی می‌شویم که روشن و شفاف و از صمیم قلب حرف می‌زنند.

۶- در بیان‌تان فروتن باشید

از نگاه بالا به پایین با کسی صحبت نکنید. اگر بازی‌دستان‌تان در محل کار حرف می‌زنید، بهتر است اول از هر چیزی به این فکر کنید که در مقام انسانی شما در یک رده هستید. پس از موضع بالا کسی را نبینید که این دیدگاه روی حرف زدن‌تان هم تأثیری نگذارد.

۷- اعتماد به نفس داشته باشید

اعتماد به نفس یعنی اطمینانی که در نتیجه درک توانایی‌هایی که دارید، به‌دست می‌آورید. در عین اینکه با فروتنی صحبت می‌کنید لازم است که عقیده‌ای متواضعانه در مورد خودتان داشته باشید. یعنی توانایی‌هایتان را آنطور که هست ببینید. نه آنقدر کم که خودتان را دست کم بگیرید و نه آنقدر بزرگ که لحن صحبت کردن‌تان رنگ غرور بگیرد. با اعتماد به نفس صحبت کردن در نتیجه انتخاب کلمات مناسب، ثن صدا، ارتباط چشمی و زبان بدن حاصل می‌شود.

۸- زبان بدن را جدی بگیرید

زبان بدن ابزار قدرتمندی است که استفاده درست از آن باعث ایجاد احترام و همچنین نشان دادن اعتماد به نفس در شما می‌شود. حتی وقتی کسی در حال حرف زدن است و شما تنها شنونده هستید، استفاده از زبان بدن، مثلاً تکان دادن سرتان به منظور اینکه گوش می‌دهید، می‌تواند ارتباط را در طرف مقابل تقویت کند و باعث ایجاد علاقه بین شما و او شود.

۹- مختصر و مفید حرف بزنید

یک‌راست بروید سر اصل مطلب! مخاطب شما وقت و حوصله‌ای برای تلف کردن ندارد. مدام به خودتان تأکید کنید که «چطور می‌توانم مختصر و مفید و با کمترین کلمات ممکن حرفم را بزنم و در عین حال احترام شونده را رعایت کنم.»

۱۰- ببینید و شبیه شوید!

مردم به‌طور طبیعی وقتی ببینند که کسی شبیه خودشان است، در حضور او احساس امنیت می‌کنند. پس سعی کنید در طول گفتگو رفتار و صدای فرد مقابل‌تان را خوب ببینید و شما هم شبیه او شوید. مثلاً اگر فرد مقابل‌تان آرام صحبت می‌کند شما هم آرام صحبت کنید یا اگر با هیجان صحبت می‌کند، شما هم پرانرژی باشید. هرچه بیشتر مانند او صحبت کنید، مکالمه موثری خواهید داشت.

... یافته‌های روانشناسی

تأثیر کیفیت خواب بر حافظه

مطالعات گروهی از محققان دانشگاه ریورساید در کالیفرنیا نشان می‌دهد بین حافظه سالم و سه عامل کیفیت خواب، سن و حال روحی، ارتباط مستقیم وجود دارد. به گفته محققان این عوامل با جنبه‌های مختلف حافظه کاری ارتباط دارند.

حافظه کاری بخشی از حافظه موقت است که اطلاعات موردنیاز برای وظایف شناختی مغز از جمله یادگیری، استدلال و ادراک را به‌طور موقت نگهداری و اداره می‌کند. این بخش از حافظه تأثیر مهمی بر نحوه پردازش، استفاده و یادآوری اطلاعات دارد.



بر اساس این تحقیقات عامل سن، تأثیر منفی بر جنبه کیفی یعنی دقت و قدرت حافظه کاری دارد. در مقابل، خواب بد و حال روحی پریشان با جنبه کمی حافظه کاری یعنی کاهش احتمال یادآوری تجربیات گذشته ارتباط دارد.

محققان برای اولین بار اثر سه عامل مذکور بر کیفیت و کمیت حافظه کاری را به‌طور آماری تفکیک کردند. با وجود این که هر سه عامل بر کارکرد حافظه اثرگذار هستند، هر یک از آنها با شیوه متفاوت عمل می‌کند و در اثر مکانیسم مختص به خود در مغز ایجاد می‌شود.

... توصیه عاشقانه

درک احساسات مردانه

برای بسیاری از زن‌ها، سردی و سرسختی همسرشان در بیان عواطف یک مشکل جدی به حساب می‌آید. آنها خیلی وقت‌ها آرزو می‌کنند کاش همسرشان احساساتی‌تر بود و عواطفش را بیشتر بروز می‌داد. اما شاید تعجب کنید که در بسیاری از موارد، مردها احساساتی‌تر از زن‌ها هستند؛ تنها راه بیان احساساتشان را نمی‌دانند.



مردها همواره در طول تاریخ سخت‌تر، محکم‌تر و خشن‌تر از زنان بوده‌اند و یا لاف‌ها را این گونه نشان داده و اغلب نتوانسته‌اند احساسات، ضعف‌ها، عشق و عاطفه خود را بی‌پرده بروز دهند. به همین دلیل گاهی زن‌ها احساس می‌کنند همسرانشان آنطور که باید و شاید شریک و همپا و همدل نیستند.

واقعیت این است که احساسات مردها را چه در رابطه با عشق باشد و چه در رابطه با غم و اندوه و نگرانی، باید در اعماق قلب‌شان و در رفتارهایشان جستجو کنید. در عین حال همسران را تشویق کنید تا احساسات واقعی خود را بروز دهد. بروز دادن عواطف و احساسات نه تنها به رابطه شما دو نفر بلکه به سلامت و شادمانی مرد هم کمک می‌کند.

ترفندهایی برای کنترل خشم کودکان

● عطیه میرزاامیری



خشم یکی از انواع هیجان‌های طبیعی در انسان است. کودکان نیز در سنین مختلف و در طبقات اجتماعی - اقتصادی متفاوت عصبانی می‌شوند، اما باید از ابتدایی‌ترین مراحل تربیتی‌شان یاد بگیرند چطور این احساس سرکش را مهار کنند. خیلی اوقات با کودکانی روبرو شده‌ایم که زود عصبانی می‌شوند و هنگام عصبانیت امکان بروز هر رفتاری را از خود نشان می‌دهند. فریاد می‌کشند، مشت و لگد می‌زنند و حتی اگر چیزی نزدیک دست‌شان باشد آن را خراب می‌کنند. والدین و اطرافیان باید بتوانند در این مواقع به‌طور درست و حرفه‌ای این رفتار کودک را مدیریت و کنترل کنند. اما چطور؟ در زیر به چند نمونه از روش‌های مدیریتی در مقابل بروز چنین رفتارهایی، پرداخته می‌شود.

تعبیر درست از پر خاشگری

در برخی از خانواده‌ها، از پر خاشگری به عنوان گرفتن حق و بی‌عرضه نبودن یاد می‌شود که همین امر باعث تشویق و تقویت این رفتار در کودک می‌شود. این کار را به هیچ وجه انجام ندهید، زیرا باعث می‌شود فرزندتان تصور کند که شما پر خاشگری او را در هر زمینه‌ای تایید می‌کنید و این رفتار را بیشتر تکرار می‌کند.

مقابله به مثل نکنید

برای اصلاح رفتار کودک پر خاشگر به هیچ وجه جواب او را با پر خاشگری ندهید. به عبارتی مقابله به مثل نکنید. چرا که این رفتار باعث می‌شود کودک تصور کند راه حل مسائل پر خاشگری است. همچنین تنبیه بدنی، خشم و رفتار پر خاشگرانه کودک را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود به هیچ عنوان از شما حساب نبرد.

پذیرش خشم کودک

به فرزندتان نشان دهید که این عصبانیت او را درک می‌کنید. مثلاً به او بگویید: «من می‌دانم تو عصبانی هستی و این حس تو را می‌پذیرم. اما این راه درستی برای بیان خشم و ناراحتی تو نیست. باید جور دیگری عصبانیت را بروز دهی تا هم زود حال خودت خوب شود و هم حال کس دیگری را بد نکنی.»

برای اصلاح و تربیت عجله نکنید

اجازه دهید عصبانیت فرزندتان فروکش کند و آرام شود و بعد از آن سراغ تدابیر تربیتی بروید. وقتی کودک آرام شد با او در مورد احساساتی که دارد حرف بزنید و به او بگویید موقعی که عصبانی می‌شود احساس دیگران در مورد او چگونه است.

رشوه ندهید

به هیچ وجه برای اتمام رفتار پر خاشگرانه به کودک رشوه ندهید، مثلاً نگوید اگر پر خاشگری را کنار بگذاری همین الان به پارک می‌رویم، زیرا باعث می‌شود کودک از این رفتار برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده کند.

ترفندها و بازی‌هایی برای کنترل خشم در کودکان پر خاشگر

کودکان ۳ تا ۵ ساله

وقتی فرزندتان عصبانی شد، یک ظرف پر از کف به او بدهید تا

حباب درست کند. لازمه حباب درست کردن، تمرکز بر تنفس است. تنفس آرام و شمرده، احساسات خروشان کودک را آرام می‌کند. خوب است که وقتی کودکان ناآرام می‌شود به او پیشنهاد چنین بازی‌ای را بدهید. بعد از اینکه حباب درست کردن را یاد گرفت، از او بخواهید با کمک گرفتن از قوه تخیلش، حباب‌های متفاوتی درست کند. تلاش برای ساخت حباب‌های متفاوت، روحیه کودک را آرام‌تر می‌کند.

کودکان ۶ تا ۸ ساله

در اواخر دوره خردسالی، کودک کم‌کم یاد می‌گیرد که افکار خودش را مدیریت کند و آن را تغییر دهد. لازم است که ابتدا با حوصله به کودک خود کمک کنید تا محرک‌های خشمش را بشناسد؛ مثلاً ممکن است هنگامی که کسی او را هل می‌دهد یا مسخره‌اش می‌کند، عصبانی شود.

به او یاد دهید چطور بر خشمش غلبه کند و به او بفهمانید در برخورد‌های اجتماعی‌اش باید صبور باشد و قبل از هر اقدامی، نفسی عمیق بکشد و اگر می‌تواند چند قدم از آنچه عصبانی‌اش کرده فاصله بگیرد یا آن محل را ترک کند و در دل جمله‌های آرام‌کننده تکرار کند مثل: «از پیشش بر میام» یا «مهم نیست».

در نهایت هم رفتارهای عاقلانه و مودبانه را به او آموزش دهید مثلاً وقتی در بازی با کسی دعواش می‌شود به او بگویید: «این توپ منه، لطفاً پیشش بده» یا «چه حرف زشتی زدی، من این طوری حرف نمی‌زنم». نکته مهمی که در این سن باید بیاموزد، آموزش علایم جسمی عصبانیت است.

به فرزندتان بگویید هر وقت کسی عصبانی می‌شود، بلندتر حرف می‌زند، صورتش قرمز می‌شود، دست‌هایش را هنگام صحبت به شدت

تکان می‌دهد، ضربان قلبش بالا می‌رود، اخم می‌کند، دهانش خشک می‌شود و تندتند نفس می‌کشد. سپس از او بخواهید اگر این علایم را در خودش دید، یاد توصیه‌های شما بیفتد.

برای این کار می‌توانید ماسک یا پوسترهایی طراحی کنید که صورت یک فرد را به هنگام عصبانیت نشان می‌دهد یا با استفاده از نقاشی انواع پوزیشن‌های صورت به هنگام عصبانیت را به او نشان دهید.

کودکان ۹ تا ۱۲ ساله

به فرزندتان بیاموزید قبل از هر کاری به خصوص واکنش‌های خشمگینانه، فکر کند. این بار که فرزندتان با یکی از همسالانش دعواش شد، بگذارید تا هر جا که می‌خواهد پیش برود سپس از او بپرسید: «دعوایت را کردی، عصبانیت را نشان دادی؟ نتیجه چه شد؟ مشکلاتان حل شد؟ برای حل این ناآرامی‌ها می‌خواهی چه کاری بکنی؟» با کمک این سوال‌ها، می‌توانید کودک خود را در کنترل خشم، یاری نمایید.

بازی با گل یا خمیر

کودکان از بازی با گل یا خمیر لذت می‌برند چرا که بازی با آنها از نظر حس لامسه لذت بخش است. در ضمن می‌توانند هر طور که بخواهند به آنها شکل دهند، تغییرش دهند و هر وقت که مایل بودند خرابش کنند.

گرد کردن و شکل ساختن از آنها، روزنه‌ای برای برون ریزی احساسات پر خاشگری است. کار با گل و خمیر، ظاهراً بیان احساسات و مفاهیم مربوط به آن را تسهیل می‌کند.

بازی ترکاندن بادکنک

در این بازی، ترکاندن بادکنک‌ها کودک را قادر می‌کند خشم خود را ببیند و از این طریق خشم و عصبانیت خود را تخلیه کند.

... اشتباهات رایج

اشتباهات تربیتی والدین بعد از طلاق

طلاق پدر و مادر، به خودی خود موقعیتی پر تنش و آسیب‌زا برای کودک ایجاد می‌کند. اما اوضاع وقتی بدتر می‌شود که کودک به خاطر جدایی پدر و مادر، بد تربیت شود. یکی از اشتباهات تربیتی والدین پس از طلاق این است که در برابر خواسته‌های کودک ملایمت و انعطاف بیشتری نشان می‌دهند. مثلاً زمانی

که کودک می‌گوید: «مامان هر شب به من اجازه خوردن دسر می‌دهد» یا «بابا از من نمی‌خواست تا دیکته بنویسم» شما تحت تأثیر قرار گرفته و کمی از موضع همیشگی خود کوتاه می‌آیید. اما این کار به منزله شکست شما در تربیت فرزندتان است.

ممکن است کودک با این حرف‌ها بخواهد همه چیز را در خانه والد دیگر عالی جلوه دهد یا شما را در برابر همسر سابقتان به رقابت وادارد. علاوه بر این شاید بخواهید در رقابت «خانه کی بهتره؟» شرکت کنید. طبیعتاً در چنین شرایطی کودک به کسی رأی می‌دهد که قوانین کمتری در نظر گرفته یا امتیازات زیادی به او می‌دهد. این‌ها به نفع کودک شما نیست؛ مراقب باشید در این دام نیفتید.

... بچه‌ها و یافته‌ها

تأثیر تلویزیون بر خواب کودک

محققان دانشگاه ماساچوست دریافتند کودکان پیش دبستانی که روزانه کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند در مقایسه با کودکانی که بیش از یک ساعت در روز پای تلویزیون می‌نشینند، در هفته ۲/۵ ساعت بیشتر می‌خوابند.

در حالی که چرت نیمروزی در کودکانی که بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر است، اما نمی‌تواند



جبران کمبود خواب شب را داشته باشد. در این مطالعه ۴۷۰ کودک پیش دبستانی شرکت داشتند که به مدت ۱۶ روز به دست‌شان دستگاه اکتی گراف بسته شد.

از این دستگاه برای تعیین الگوهای خواب و ریتم شبانه روزی استفاده می‌شود. همچنین از والدین و پرستاران این کودکان در مورد سلامت و رفتارشان سوالاتی پرسیده شد.

یافته‌ها نشان داد کودکان پیش دبستانی که تلویزیون تماشا می‌کنند در مقایسه با کودکان دیگر خواب بسیار کمتری دارند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، کودکان بین ۲ تا ۴ سال نباید بیش از یک ساعت در روز بی‌تحرك پای تلویزیون بنشینند و هر چقدر طول مدت تماشای تلویزیون‌شان کمتر از یک ساعت باشد بهتر است.



